

## 목디스크, 알고 예방하자



신 준 식 박사

現 재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장

**약력** 경희대학교 경영대학원 의료경영학과 및 한의과 대학 외래교수, 경희대학교 동서의학대학원 겸임교수, 포천 중문의과대학 외래교수, 中國 제1군의대학 명예교수, 美國 캘리포니아 어바인의과대학 특별초청강사, 美國 국제동양의학 연구소 연구이사, 대한 추나학회 회장, 대한 한노화학회 회장, 재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장, 경원대학교 한의학과외래교수, 경희대학교 한의과학연구소원 수석연구원 역임

컴퓨터 사용이 보편화되면서 목의 통증을 호소하는 사람이 늘어나고 있다. 목은 물체에 부딪혀 다칠 확률보다 피로나 스트레스 등이 쌓여 목이 빠근하거나 자세가 나빠져 비뚤어질 확률이 더 높은 부분이다.

특히, 직장인이나 학생들 같이 고개를 숙이고 장시간 책을 보거나 컴퓨터를 이용하는 경우, 목에 무리가 가기 쉽다. 처음에는 아무런 증상도 느끼지 못하지만, 어느 순간 목이 뻣뻣해지고 어깨에 통증이 생기는 데 이때 C자형을 가지고 있던 경추는 일자형으로 바뀌어 있는 경우가 많다.

목이 뻣뻣할 때, 조금씩 주물러주면 통증은 완화되지

만 시원하다고 지꾸 주물러 주기만 하면 목뼈의 이상을 초래할 수도 있다. 특히 목이 피곤하고 좋지 않을 때는 뼈를 지탱해주는 근육과 인대들도 약해져 있기 때문에 뼈도 비뚤어지기 쉽다.

### ■ 경추와 잘못된 생활습관 : 목뼈, 이럴 때 위험하다

▶ 컴퓨터 앞에서 24시간?



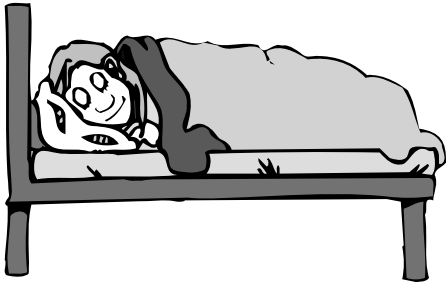
컴퓨터 사용이 보편화되면서 사무실에서 일하는 직장인은 물론 게임에 빠진 초등학생까지 남녀노소 할 것 없이 하루종일 컴퓨터에 매달려 있는 경우가 많다. 이렇게 모니터 앞에 고개를 들이 밀고 등을 구부정하게 하고 앉으면 등이 지나치게 굽어지는데, 경추는 이것을 보상해 주기 위해 과전만 되어 턱이 들리게 된다. 결국 인대는 지나치게 늘어나고 디스크가 뒤뉘어져 목디스크에 걸릴 위험이 많아지는 것이다.

▶ 도리도리 테크노춤

일명 도리도리 춤이라고 불리는 테크노 춤. 격렬히

반복적으로 목을 돌리는 동안에 인대가 늘어나거나 경추 신경에 이상이 빚어지는 경우가 많다. 가장 흔한 증상은 경추 5, 6, 7번의 이상으로 인해 어깨, 팔, 손가락 등이 저리고 통증이 생기는 것이다.

▶ 높은 베개를 베거나 엎드려 잘 때



자는 자세 중 가장 나쁜 자세는 엎드려서 자는 것이다. 이때는 목이 장시간 동안 한쪽으로 돌려진 상태가 되므로 목의 상부 관절과 근육이 심한 긴장을 하여 통증을 일으킬 수 있다. 또한 높은 베개를 베고 자면 목을 뻣뻣하게 편 채로 자게 되므로 일자목이 되기 쉽다.

▶ 하루종일 책만 보는 수험생

책을 오래보다 보면 뒷목이 뻣뻣해진다. 가벼운 경우에는 지장이 없겠지만, 심해지면 항상 뒷목이 뻣뻣한 상태가 될 수도 있다. 평소 뒷목이 뻣뻣할 경우 오래 방치해 두면 혈액 순환이 잘 안되어 목뼈가 금새 노화되기 때문에 증상이 보이면 빠른 시일 내에 목을 풀어주는 치료를 받아야 한다.

▶ 우두둑, 목으로 소리내기

우두둑 소리가 날 정도로 목을 돌리는 사람이 의외로 많다. 움직일 때 우두둑 소리가 나는 것은 인대가 자기의 가동성 범위를 넘었기 때문에 나는 것이다. 그래서 목을 돌리면 시원하다고 하여 일부러 습관적으로 이런 소리를 내다보면 퇴행성이 빨리 올 수 있다.

■ 목의 통증을 풀어주는 가정요법

▶ 찜차

통증이 있을 때 열감을 내려주는 약재로는 찜이 있다.


찜차를 끓여 음료수처럼 마시면 당장 통증이 있을 때도 효과가 있고, 목 주위의 질환을 예방하는데도 좋다.

- ① 찜에 묻어있는 흙을 말끔히 털어 깨끗이 씻은 후 적당한 크기로 잘라 분마기에 넣고 찜는다.
- ② 손질한 찜을 서늘한 곳에서 말린 후 고운 가루를 낸다.
- ③ 따뜻한 찻잔에 찜가루 1큰술과 끓는 물 1컵을 붓고 잘 저은 다음 입맛에 따라 꿀을 넣어 마신다.

▶ 파찜질

파의 흰 부분만 끓는 물에 데쳐서 뜨거운 물수건에 싸뒤 목에 찜질하면 통증이 덜해진다.

▶ 소금찜질

물 1컵에 소금 1컵을 넣어 끓인 뒤 미지근하게 식혀서 그 물에 수건을 적셔 아픈 부위를 찜질한다. 

문의 : 자생한방병원 02-3218-2000(www.jaeng.co.kr)